

新型冠状病毒 (COVID-19)

1. 什么是冠状病毒？

冠状病毒是一个大型病毒家族。其中的许多种会感染动物，但一些来自动物的冠状病毒可以变成一种新型的人类冠状病毒，并且可以在人与人之间传播。这就是新型冠状病毒SARS-CoV-2目前的最新情况，它会导致一种被称为COVID-19的疾病。

2. 冠状病毒如何传播？

与其他呼吸道疾病一样，人类冠状病毒通常透过以下方式从感染者传播到他人：

- 咳嗽和打喷嚏产生的飞沫
- 近距离接触，例如照顾感染者
- 接触带有病毒的物体或表面，然后在洗手之前触碰你的嘴、鼻子或眼睛

有些人感染了COVID-19后不会出现任何症状，但他们仍然可以将病毒传染给其他人。

3. COVID-19的症状有哪些？

已知的患者症状有轻微的也有非常严重的，有的患者还需要住院，甚至最终死亡。

COVID-19的症状可能同时包括以下几种：发烧，咳嗽，呼吸急促或呼吸困难，发冷、反复颤抖及发冷，肌肉疼痛，头痛，喉咙痛，或新出现的味觉或嗅觉丧失。所列的症状并没囊括所有症状。请咨询你的医疗服务提供单位，以了解任何其他严重的或与你相关的症状，

4. 如果我出现这些症状，我应该怎么做？

如果你出现发烧，咳嗽，呼吸急促或呼吸困难，或者你的医生告诉你很可能已经患有COVID-19，你应该遵循**居家隔离指南** (ph.lacounty.gov/covidisolation)。这些措施包括从症状首次出现开始，留在家中至少10天，以及在在没有使用退烧药的前提下已经退烧，且呼吸道症状（例如咳嗽，呼吸急促）也有所改善后，留在家中至少3天（72小时）。

请一定要告知你所有的**密切接触者**，他们需要在最后一次与你接触后，开始14天的隔离检疫。详情请参阅**适用于COVID-19密切接触者的居家隔离指南** (ph.lacounty.gov/covidquarantine) 获取更详细的指导意见。

出现发烧、咳嗽、呼吸急促或呼吸困难以外症状的患者应向医生咨询他们是否可能患有 COVID-19，以及他们是否应在家中进行隔离。



关键点

- COVID-19可以通过近距离接触或接触带有病毒的物体或表面来传播。
- 最好的防护措施是：
 - 勤洗手
 - 避免用未洗过的手触碰眼睛、鼻子和嘴巴
 - 生病时进行自我隔离
 - 如果你曾与COVID-19患者有过近距离接触，应进行检疫
 - 保持身体距离
 - 佩戴布面口罩
- 出现COVID-19症状的人士或曾与COVID-19患者有过密切接触的人士应该接受检测。

欲了解更多信息：

洛杉矶县公共卫生局

致电 2-1-1

<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>

美国疾病控制和预防中心 (CDC)

<http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>

新型冠状病毒 (COVID-19)

出现 COVID-19 症状的老年人，免疫系统脆弱的或拥有潜在健康问题的人士，即使症状轻微，也应尽早就医。

如果你出现呼吸困难，感到胸部疼痛或有压迫感，嘴唇或面部发青，意识模糊或新出现难以醒来等紧急的警示性症状，请立即拨打 9-1-1 或前往急诊室。如果情况不是很紧急，请在去看医生之前先打电话给你的医生。

欲获取更详细的指导意见，请参阅 [了解疾病的症状以及如果你生病了该怎么办](https://ph.lacounty.gov/covidcare) (ph.lacounty.gov/covidcare)

5. 如果我认为我可能已经接触过 COVID-19，我应该怎么做？

请查看你是否符合 [适用于 COVID-19 密切接触者的居家检疫指南](#) 中的密切接触者的标准。如果你符合标准，请遵循该指南中的说明。

如果你不符合需要检疫的标准，但你曾与没有戴面罩的非家庭成员有过近距离接触（在 6 英尺的范围内停留超过 15 分钟以上），你应该认为自己可能已经接触过 COVID-19，留在家中 14 天，并监测自己是否出现 COVID-19 的症状。如果你与 65 岁以上或有潜在健康问题的人士住在一起，请尽量与他们保持至少 6 英尺的距离，即使在家里也要戴好面罩，并在这 14 天里要经常洗手以及清洁“高接触频率”的表面。如果你在 14 天内出现症状，请打电话给你的医疗服务提供单位，并考虑进行病毒检测。

6. 我可否进行新型冠状病毒的检测？

我们建议对出现新冠病毒症状的人士进行检测。如果你出现新的症状，且你认为可能是由冠状病毒引起的，请告知你的医生，并讨论做检测的事宜。你也可以登录 covid19.lacounty.gov/testing 或拨打 2-1-1 预约当天或次日的免费检测服务。

如果你曾与 COVID-19 患者有过近距离接触，我们建议你进行检测。这是为了查看你是否感染了病毒，以及可能传染给了其他人。请注意，即使你的检测结果为阴性，你仍然需要检疫。有关更多信息，请参阅 [基于检测结果的指南](#)。

没有出现症状的人士无需接受 COVID-19 检测，除非他们曾与 COVID-19 患者有过近距离接触。

7. 如何治疗 COVID-19？

目前还没有专门治疗 COVID-19 所引起疾病的方法。然而，许多症状都是可以治愈的。治疗方法将根据病人的情况而定。

目前还没有预防新型冠状病毒的疫苗。留意市面上出售的欺诈性产品，这些产品宣称可以预防或治疗这种疾病。有关更多信息，请参阅 [COVID-19 诈骗和骗局](#)。

8. 我如何保护自己 and 他人免于感染 COVID-19？

每个人每天都可以采取一些措施，以 [降低传播病毒](#) 或将 COVID-19 传染给他人的 [风险](#)。

你应该：

新型冠状病毒 (COVID-19)

- 与他人保持[社交距离](#)。当你外出时，请尽量和其他人保持6英尺的距离。
- 避免前往拥挤的区域，给自己一些远离他人的空间。
- 与非家庭成员保持简短的互动时间。
- 用肥皂和水洗手至少20秒，尤其是在去完洗手间后；吃东西之前；在擤鼻涕，咳嗽或打喷嚏后。
- 如果没有现成的肥皂和水，请使用至少含有60%酒精的擦手液。如果你的手很脏，请一定要用肥皂和水洗手。
- 避免用未经清洗的双手触摸眼睛，鼻子和嘴巴。
- 避免与他人进行近距离接触，比如接吻、分享杯子、餐具、玩具或运动器材。
- 避免使用经常接触的物体和表面，或使用常用的家庭清洁剂清洗和消毒经常接触的物体和表面。
- 请用纸巾遮住咳嗽或喷嚏，然后把用过的纸巾扔进垃圾桶。如果你没有纸巾，请使用你的肘部（而不是你的手）。
- 增加通风——到外面走走，或者如果安全的话，请打开窗户。
- 无论何时，当你离开家外出或出现在其他不属于你的家庭成员的周围时，都要戴上布面面罩。有潜在健康问题的人患COVID-19严重疾病的风险要高很多。对于洛杉矶县的容易感染病毒的居民来说，应尽可能留在家里，且很重要的一点是，提供将食品杂货和药品送到此类人群的家门口的服务。

9. 我应该戴口罩吗？

对于出现COVID-19症状的个人或患有COVID-19症状的病人，当他们需要离家就医时，可戴上医用口罩（如果有的话）或佩戴布面面罩。普通民众出门时，应该佩戴布面面罩遮盖口鼻。佩戴布面面罩并不能代替保持社交距离和其他预防措施，比如经常洗手。这些要求佩戴布面面罩的措施是用来帮助保护他人安全的，以防你已感染COVID-19但却没有出现被感染病毒的迹象。

2岁以下幼儿不宜佩戴布面面罩。2岁至8岁的儿童应在成人监督下佩戴布面面罩，以确保儿童能安全呼吸，并避免发生窒息或闷死。任何有呼吸困难，意识模糊或无法独自摘掉口罩或布面面罩，或因健康原因被医生告知不应戴口罩或布面面罩的人士，均不应佩戴它们。有关更多信息，请参见[布面面罩用指南](#)。

10. 外出旅行是否安全？

旅行会增加你感染和传播 COVID-19 的机会，所以留在家是保护自己 and 他人不生病的最好方式。机场，汽车站，火车站和休息站都是旅客可能暴露于空气和表面病毒的地方，且很难与他人保持 6 英尺的距离。如果你正在考虑外出旅行，请考虑以下几点：

- COVID-19 会蔓延到你要去的地方吗？
- 你或与你同行的人士，探望你的人士，或在你的目的地或回家时与你共度时光的人士，是否更容易因患上 COVID-19 而感染重病？
- 你旅行或返回的国家、州或地方政府是否要求你在旅行回来后，留在家中 14 天？
- 如果你被要求留在家中，或者你感染了 COVID-19，你会不能上班或上学吗？

如果你生病了，或者在过去 14 天内曾与 COVID-19 患者在一起过，请不要外出旅行。

如果你必须旅行，请按照“问题8. 我如何保护自己 and 他人免于感染COVID-19？”中的要前往以及CDC旅

新型冠状病毒 (COVID-19)

行网页上的旅行准备提示来保护自己 and 他人。本网页也解释了不同类型的[旅行](#)所带来的风险。

11. 我如何知道工作场所、公共场所或企业何时能够安全地重新开放？

洛杉矶县将继续走在恢复正常的道路上，且有更多的工作场所，企业和公共场所现在已经重新开放。请登录洛杉矶县公共卫生局网站，查看[洛杉矶县开放了哪些行业和企业](#)。在去餐厅，做礼拜场所，发廊或体育馆之前，最好提前上网查询或打电话询问其安全措施的实施情况。

即使现在许多地方已重新开放，但重要的是要记住，病毒没有发生改变，COVID-19仍然是一个严重的风险源。它仍然很容易在近距离接触的人群中传播。你可以通过继续保持社交（身体）距离，每当你在别人身边时佩戴布面口罩，勤洗手来帮助[降低患COVID-19的风险](#)。另外，如果你生病了，或者你与患者有过近距离接触，请记得留在家里。

12. 如果COVID-19让我感到有压力，我该怎么办？

当你听到，读到，或看到有关传染病爆发的新闻时，感到焦虑并表现紧张是很正常的。这时候关心自己的身心健康非常重要。若你需要了解你能做些什么来帮助应对压力，请阅读公共卫生局网站上的“[应对传染病爆发期间的压力](#)”一文。如果想和他人交流，请拨打洛杉矶县心理健康咨询中心全天候热线：(800) 854-7771 或拨打电话：2-1-1。

13. 如果我感到受到被骚扰或歧视，我该怎么办？

洛杉矶县致力于确保所有受COVID-19影响的居民都得到尊重和同情，我们会将事实与恐惧分开，并防范居民受到侮辱。疫情的暴发并不是传播种族主义和歧视的借口。如果因为种族，出生国籍或其它特征受到骚扰或歧视，你都应当上报。无论是否发生了犯罪行为，2-1-1将（通过电话或网络）记录洛杉矶县发生的仇恨犯罪、仇恨行为和欺凌事件。请致电2-1-1或通过以下网址在线提交举报信息：

<https://211la.org/resources/service/hate-crimes-reporting-22>。

14. 我还可以做哪些事？

- 如果你还没有医疗服务提供者，请找寻一家。如果你需要帮助寻找医生，洛杉矶县的全天候信息专线可以向你提供帮助。请拨打 2-1-1 或登录 [211 网站](#)。
- 准备可以维持 14 天的食物和必需品，以防你需要进行自我隔离或检疫。
- 坚持查看可靠的信息来源，以获取有关新型冠状病毒的最新准确的信息。
 - 洛杉矶县公共卫生局（LACDPH，县级机构）
 - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
 - 加州公共卫生局（CDPH，州级机构）
 - <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>
 - 疾病预防控制中心（CDC，国家级机构）
 - <http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>
 - 世界卫生组织（WHO，国际性组织）
 - <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

新型冠状病毒 (COVID-19)

如果你有任何问题，并且想和他人交流，请致电 2-1-1。

